

Caserío, Pablo (julio 2008). *Deporte y prácticas adictivas : Doping y exceso de ejercicio* En: Encrucijadas, no. 44. Universidad de Buenos Aires. Disponible en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires: <<http://repositorioubi.sisbi.uba.ar>>

Deporte y prácticas adictivas

Doping y exceso de ejercicio

El deporte goza, como es lógico debido a sus muchas virtudes, de mucha aceptación en la sociedad como una práctica muy “sana”. Esto es así en tanto y en cuanto además de los beneficios para la salud física, fomenta valores de autoestima y superación, trabajo en equipo y solidaridad. Y cuando se piensa en los problemas que puede acarrear, se hace hincapié casi exclusivamente en el doping, al que recurren fundamentalmente los deportistas profesionales de alta competencia. Pero la actividad deportiva encierra otro peligro menos conocido cuando se la realiza obsesivamente: la “vigorexia”, que lleva a quienes la padecen a sobreejercitarse detrás de ideales físicos inalcanzables.

Pablo Caserío

Profesor de Educación Física. Coordinador Adjunto de Actividades Deportivas Universitarias, Secretaría de Extensión, UBA.

Deporte y valores humanos

La actividad deportiva es sin dudas una práctica que presenta características únicas para la formación y el desarrollo de las personas.

En el desarrollo de su acción se encuentran espacios indicados para fomentar y resaltar valores universales, incluso algunos que hoy parecieran estar devaluados, conocer los riesgos y las posibles desviaciones reafirma los ideales hacia los cuales dirigir los esfuerzos.

El deporte estimula entre otros valores la superación y el esfuerzo constantes; el trabajo en equipo; la autoestima y el sentido de pertenencia. Es menester que en las actividades programadas a tal efecto se contemplen reglas claras y límites precisos, que evitarán futuros problemas.

Como parte de un espacio integrante de una Comunidad Universitaria que pueda pensar en una actividad deportiva como medio para la formación y el aprendizaje, creemos necesario conocer y difundir los alcances positivos del ejercicio regular teniendo en cuenta sus posibles desviaciones, especialmente al momento de establecer estrategias y objetivos en el desarrollo de nuestra área de competencia.

En el deporte conviven, como en toda expresión de la conducta humana, un variado número de elementos que lo componen; dependerán del interés del participante las características que definan su práctica, o bien del observador y la intencionalidad de su mirada para profundizar en alguno de sus matices.

Es entonces en función de las expectativas y los aprendizajes previos que se plantean objetivos y necesidades que presentarán múltiples relaciones entre la persona y el

ejercicio deportivo, algunas de ellas pueden estar signadas por lo patológico.

Son nuestras elecciones y respuestas derivadas, en este caso de la práctica deportiva, las que nos representan, mostrando una parte de nuestro Yo, e indicando cómo nos relacionamos, cómo sentimos y probablemente qué pensamos.

¿Puede el deporte estimular conductas adictivas?

En una posible respuesta encontraremos razones más allá de una simple asociación directa, la subconciencia adictiva se va construyendo y sus manifestaciones no son más que exteriorizaciones de situaciones internas no resueltas; de elecciones propias o quizás de consecuencias de logros que se fuerza conseguir.

Comentaremos brevemente dos de las posibles relaciones entre la actividad deportiva y el mundo de las adicciones.

Doping

Probablemente sea ésta la primera referencia al momento de imaginar una posible relación entre el deporte y las adicciones y es entendido como la utilización indebida de medicamentos con el objetivo de mejorar el rendimiento.

Siendo una práctica ampliamente difundida sorprende por presentarse incluso en distintos niveles de competencia de un mismo deporte, dato que induce a pensar que alguna de las razones de su progresivo desarrollo tenga origen en determinados modelos socioculturales en los que pareciera que el logro del objetivo es suficiente justificación para los medios a través de los cuales se accede al mismo.

Consideramos necesario señalar que es en el alto rendimiento deportivo en donde aparece una masiva aceptación de esta situación que suele apoyarse sobre la base de un aporte científico que se especializa en encontrar la forma más efectiva de aprovechar y disimular el dopaje.

El desarrollo del alto rendimiento deportivo pareciera no continuar el espíritu del deporte como tal, puesto que en su razón de ser se presentan lógicas y objetivos que son de su exclusividad, tal vez como respuesta a necesidades que se encuentran más cercanas al espectáculo y a la política que a los principios que dieron lugar a las prácticas deportivas.

El uso de fármacos, permitidos o no, que se utilizan por ejemplo con el objeto de aumentar la masa muscular, el incremento de oxígeno en sangre, la ausencia de fatiga, etcétera, es hábito corriente en este medio, especialmente en los niveles más “elevados” de los representantes deportivos y pareciera ser necesario sin evaluar el costo de cargar con las inevitables consecuencias tanto en lo físico como en lo psicológico, en muchos casos conocidas (y a veces subestimadas) por los protagonistas.

En el transcurso de este tipo de relación adictiva comienza a indicarse en el interior del atleta un camino en donde la “solución” proviene de una ayuda externa. Luego de haber incurrido en el doping e independientemente del rendimiento obtenido, generará en él la obligación de repetir, mantener o mejorar el límite al que se ha llegado, alimentando su necesidad y dependencia hacia este apoyo.

Adicción al deporte

Otro tipo de relación adictiva que es menos difundida puede darse teniendo como protagonista a la actividad deportiva, posiblemente como consecuencia directa de los estereotipos físicos “ideales” que siendo socialmente aceptados son generadores de una industria propia que gira a su alrededor.

En algunos lugares llamada “vigorexia”, se caracteriza por ser una suma de obsesiones en donde el exceso de ejercicio tiene un protagonismo diario que en muchos casos hace llegar a quien lo practica al cansancio extremo.

La falta de control, las rutinas agobiantes y los objetivos inalcanzables forman parte de la rutina diaria de quien adquiere esta relación enfermiza y es recurrente un sentimiento de culpa si la persona no logra lo deseado en la sesión de entrenamiento, acción que suele derivar en una suerte de autoexclusión social que no hace mas que agravar el cuadro en que se encuentra.

En este sentido, es común que la persona que adopta este tipo de conductas dependientes modifique también su conducta alimentaria, ingiriendo casi con exclusividad proteínas e hidratos de carbono en su búsqueda de masa muscular o de su supuesto peso deseado.

La poca difusión de este tipo de adicción y las supuestas características saludables de la misma hacen que las personas con este perfil adictivo generalmente no obtengan diagnóstico preventivo, y en algunos casos es muy posible que compliquen su situación al asociar este con otros trastornos, especialmente los alimentarios crónicos como la bulimia y la anorexia.

Este tipo de necesidad por altas cargas de ejercicio indica un problema de raíz psicológico en la persona y se manifiesta a través de esta relación adictiva, en cuya peligrosa proyección suelen presentarse dolencias y lesiones físicas que al no ser atendidas en tiempo y forma agudizan su estado general.